

Pengaruh Adiksi Internet terhadap Aktivitas Fisik Mahasiswa

Maulida Kholifaqurrozi¹

Maulidakholifaqurrozi@gmail.com

Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum²

nadya.ariyanaihn@walisongo.ac.id

Ikhrom³

ikhrom@walisongo.ac.id

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Walisongo

^{1,2,3}Fakultas Psikologi & Kesehatan, Indonesia

Abstract

The purpose of this study was to examine how excessive screen time affects physical exercise levels among Indonesian university students. There is growing concern regarding the impact of excessive internet use on the lifestyle balance of university students, particularly in relation to their reduced levels of physical activity. A total of 106 undergraduate students (ranging in age from 18 to 25) from public and private universities participated in this quantitative study. An online survey that included the Short International Physical Activity Questionnaire and the Internet Addiction Scale was used to collect data. Data were analysed using JASP software and simple linear regression. College students' physical activity was significantly affected by internet addiction ($p<0.001$), according to the data, which also showed an R^2 value of 0.338. This indicates that the level of internet addiction accounts for 33.8% of the variance in physical activity. These results suggest that college students' physical activity levels decrease as their internet addiction increases. College students need institutions to help them learn to use the internet responsibly, and this study shows how important it is to raise awareness about the risks of internet addiction and the risk that lack of physical activity will lead to health problems such as obesity.

Keywords: Internet Addiction, Physical Activity, University Students

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji bagaimana waktu layar yang berlebihan mempengaruhi tingkat latihan fisik di kalangan mahasiswa Indonesia. Ada kekhawatiran yang berkembang mengenai dampak penggunaan internet yang berlebihan pada keseimbangan gaya hidup mahasiswa, khususnya yang berhubungan dengan berkurangnya tingkat aktivitas fisik mereka. Sebanyak 106 mahasiswa sarjana (berkisar usia 18 hingga 25) dari perguruan tinggi negeri dan swasta berpartisipasi dalam studi kuantitatif ini. Survei daring yang mencakup Kuesioner Aktivitas Fisik Internasional Pendek dan Skala Kecanduan Internet digunakan untuk mengumpulkan data. Data dianalisis menggunakan perangkat lunak JASP dan regresi linier sederhana. Aktivitas fisik mahasiswa secara signifikan dipengaruhi oleh kecanduan internet ($p < 0,001$), menurut data, yang juga menunjukkan nilai R^2 sebesar 0,338. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan internet mencakup 33,8% varians dalam aktivitas fisik. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik mahasiswa menurun seiring dengan meningkatnya kecanduan internet mereka. Mahasiswa membutuhkan institusi untuk membantu belajar menggunakan internet secara bertanggung jawab, dan penelitian ini menunjukkan betapa pentingnya meningkatkan kesadaran tentang risiko kecanduan internet dan resiko kurangnya aktivitas fisik akan mengalami gangguan Kesehatan seperti obesitas.

Kata Kunci: Adiksi Internet, Aktivitas Fisik, Mahasiswa

A. PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai kelompok transisi dari remaja ke dewasa awal sedang berada pada fase krusial dalam pembentukan karakter, gaya hidup, dan tanggung jawab sosial (Santrock, 2019; Arnett, 2015). Namun fakta dilapangan, mereka menghadapi tantangan besar dalam menyeimbangkan antara beban akademik, sosial, dan kesehatan pribadi. Indonesia sendiri memiliki lebih dari 8 juta mahasiswa aktif tersebar di lebih dari 4.500 perguruan tinggi (Kemdikbud, 2023), menjadikan mereka populasi strategis yang turut menentukan arah pembangunan nasional. Namun perkembangan teknologi digital dalam dunia pendidikan juga mendorong terbentuknya pola hidup sedentari, karena mahasiswa cenderung menghabiskan banyak waktu di depan layar untuk belajar, mengerjakan tugas, dan bersosialisasi secara daring. Secara demografis, Indonesia memiliki lebih dari 8 juta mahasiswa aktif tersebar di lebih dari 4.500 perguruan tinggi (Kemdikbud, 2023). Mahasiswa berperan strategis dalam pembangunan nasional, baik sebagai tenaga kerja terdidik maupun agen perubahan sosial. Namun, seiring berkembangnya sistem pendidikan tinggi dan penggunaan teknologi digital, muncul pola hidup baru yang kurang aktif secara fisik. Mahasiswa cenderung menghabiskan waktu berjam-jam untuk belajar, menyelesaikan tugas, dan bersosialisasi melalui perangkat elektronik, sehingga membentuk pola hidup sedentari. Hasil penelitian yang dilakukan Febriyanti (2015) pada 107 siswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Bali diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani yang buruk ditemukan lebih banyak pada kategori aktivitas fisik rendah sebesar 37,4%, sedangkan tingkat kebugaran jasmani baik ditemukan pada kategori aktivitas fisik berat.

Menurut World Health Organization (WHO), aktivitas fisik mencakup semua jenis gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik telah diidentifikasi sebagai penyebab kematian keempat tertinggi di dunia, berkontribusi terhadap sekitar 6% dari total kematian global (WHO, 2017). Tan et al (2021) menyatakan tingkat aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi Index massa tubuh siswa karena sebuah penelitian mengungkapkan bahwa ada korelasi terbalik antara index massa tubuh siswa dan waktu yang dihabiskan untuk aktivitas fisik di kalangan mahasiswa di Malaysia. Selain itu, penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa hampir setengah dari mahasiswa yang hadir memiliki aktivitas fisik sedang dan rendah berhubungan meningkatnya waktu di depan layar dan kegiatan yang berhubungan dengan akademis (Ferreira Silva et al., 2022; You et al., 2020).

Adiksi internet banyak dibicarakan oleh peneliti karena memiliki sifat problematik yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik dalam keseharian, seperti mengalami penurunan akademik, masalah kesehatan, dan psikologis mahasiswa (Fakhri & Ridfah, 2021; Miftahul Jannah, 2017). Siauw & Chris (2024), mengatakan penggunaan internet berlebihan bisa mengakibatkan gangguan psikologis yang disebut adiksi internet artinya kecanduan terhadap internet dapat mempengaruhi kehidupan sosial, serta kesehatan. Mayaputri (2019) menyoroti dampak buruk dari kurangnya aktivitas fisik terhadap kesehatan, dengan mencatat bahwa hal itu dapat menyebabkan kondisi seperti obesitas, penyumbatan pembuluh darah, penyakit jantung, dan hipertensi. Laporan dari Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) menunjukkan bahwa 76% penduduk Indonesia tidak terlalu bugar (Saputra, 2022). Kurang dari sepertiga penduduk Indonesia melakukan latihan fisik secara teratur, menurut survei Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) tahun 2018 (Fadhel Nurmidin et al., 2020). Di antara semua kelompok umur yang disurvei oleh APJII pada tahun 2024, 87,02% responden berada dalam kelompok usia 18–25 tahun, menjadikan mereka pengguna internet paling produktif.

Sesuai dengan penelitian sebelumnya, hal ini menunjukkan bahwa pelajar dan dewasa muda lainnya merupakan demografi pengguna internet terbesar (Ceyhan et al., 2007). Jumlah orang yang menggunakan internet telah melampaui 3,9 miliar, menurut data dari International Telecommunication Union (ITU) dan Departemen Ekonomi dan Sosial pada tahun 2024. Negara-negara berkembang, seperti Indonesia, menyumbang mayoritas pengguna internet (hingga 66 persen). *Ministry of Science, ICT, and Future Planning* dalam (Hayani et al., 2022), menyatakan tingkat kecanduan internet mencapai 6,9% pada kelompok usia 3 hingga 59 tahun. Dari jumlah tersebut, 11,6% ditemukan pada kelompok usia 20 tahun, dan 12,5% di antaranya adalah mahasiswa (Miftahul Jannah, 2017). Berdasarkan data dan penelitian yang disajikan, bahwa penggunaan internet secara berlebihan telah menjadi masalah serius, terutama di kalangan dewasa muda dan mahasiswa. Kesadaran akan dampak negatif dan upaya menyeimbangkan penggunaan internet dengan aktivitas fisik diperlukan.

Banyak penelitian telah melihat keadaan penggunaan internet saat ini dan dampaknya terhadap latihan fisik dan menemukan bahwa hal itu sangat merugikan. Kesulitan akademis, produktivitas kerja yang lebih rendah, rutinitas harian, kehidupan sosial individu, dan masalah keluarga adalah beberapa cara di mana penggunaan internet siswa memengaruhi aktivitas fisik mereka (Jannah, 2017). Menurut Yuliawati Kurniawan & Juniadi Budi Prihanto (2016), ketidakaktifan, terutama di antara anak-anak usia sekolah, dapat menyebabkan sejumlah masalah, termasuk hilangnya minat dalam belajar, kelelahan bahkan dari latihan sedang, peningkatan risiko terkena penyakit kronis, dan kelebihan lemak tubuh. Menurut Karimpoor et al. (2013) menyatakan penggunaan internet yang berlebihan memiliki efek negatif pada kesehatan mental orang, yang pada gilirannya memiliki efek negatif pada kinerja akademis mereka, prospek pekerjaan, dan hubungan interpersonal. Orang yang menunjukkan tanda-tanda kecanduan internet akan memiliki perasaan cemas, depresi, atau hampa setiap kali mereka tidak terhubung ke internet (Sally et al., 2006). Mengenai dampak kesehatan mental dari situasi penggunaan internet yang berat, hanya ada sedikit diskusi di antara ketiganya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis pengaruh penggunaan internet yang berlebihan terhadap aktivitas fisik di kalangan mahasiswa. Khususnya konsekuensi seperti kesehatan yang muncul akibat kecanduan internet. Di era digital saat ini, mahasiswa sering kali menghabiskan waktu untuk internet, baik untuk keperluan akademis maupun hiburan. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan tingkat aktivitas fisik mereka, yang sangat penting untuk menjaga kesehatan (Mayaputri, 2019). Untuk memahami adiksi internet lebih mendalam, penting untuk melakukan penelitian mengenai dampak negatif adiksi internet yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik mahasiswa.

Menurut Çardak (2013) menyatakan kecanduan internet dapat menyebabkan gangguan keseimbangan antara penggunaan digital dan fisik, yang pada gilirannya dapat menyebabkan beberapa masalah jika individu tidak dapat mengendalikan penggunaannya. Ketika terputus dari internet, individu dapat menunjukkan kecemasan dan agresi yang berlebihan, dan itu juga dapat memengaruhi kehidupan sosial dan keluarga mereka. Penelitian telah menunjukkan bahwa siswa yang menghabiskan banyak waktu di depan layar cenderung tidak terlibat dalam aktivitas fisik, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan fisik mereka serta kemampuan mereka untuk berinteraksi secara sosial. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberi tahu anak-anak tentang bahaya waktu layar dan mendorong mereka untuk lebih aktif dalam kehidupan sehari-hari. Kurangi risiko masalah kesehatan dan capai kehidupan

yang lebih seimbang dan sehat dengan meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan penggunaan teknologi di kalangan siswa.

1. Tinjauan Pustaka

a. Aktivitas fisik

Menurut Anggunadi dan Sutarina (2017), aktivitas fisik adalah setiap gerakan yang memerlukan energi untuk dipindahkan dari sistem otot. Ada beberapa bentuk aktivitas fisik yang terstruktur dan tidak terstruktur. Aktivitas fisik dapat terstruktur, dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran, atau tidak terstruktur, tanpa rencana khusus, seperti melakukan rutinitas di rumah atau di tempat kerja (Strath et al., 2013). Kebugaran fisik dapat dicapai melalui aktivitas fisik yang teratur, yang merupakan bagian penting dari kehidupan manusia. Hilangnya minat pada tugas-tugas rutin hanyalah salah satu dari banyak efek buruk dari kurangnya latihan fisik (Yuliawati Kurniawan & Juniadi Budi Prihanto, 2016).

Menurut Strath et al. (2013), ada empat aspek dalam latihan fisik. Hal pertama yang perlu dipertimbangkan adalah cara melakukan aktivitas tertentu, yang dapat berupa apa saja mulai dari berjalan kaki, berkebun, hingga bersepeda. Latihan keseimbangan dan stabilitas, latihan aerobik dan anaerobik, program kekuatan dan daya tahan, dan sebagainya, semuanya termasuk dalam kategori tuntutan ini. Kedua, seberapa sering sesuatu dilakukan, khususnya berapa kali setiap aktivitas dilakukan, dalam hal sesi per hari atau minggu. Terakhir, lamanya waktu sesuatu dilakukan, yaitu berapa lama waktunya yang dibutuhkan untuk melakukan sesuatu dalam jangka waktu tertentu. Tingkat pengeluaran energi, atau intensitas melakukan aktivitas, berada di urutan keempat.

b. Adiksi Internet

Adiksi internet yaitu perilaku yang tidak terkendali dan implusif dalam dirinya yang tidak dapat meninggalkan internet (Mawardah, 2019). Adiksi internet dapat menjadi negatif bagi prestasi akademik mahasiswa dikampus (Sachitra, 2015). Penelitian Helou (2014) mengatakan tujuan mahasiswa menggunakan internet terutama untuk berteman dan mengobrol, dan hanya beberapa persen (26%) mahasiswa yang menggunakan internet untuk tujuan akademis. Jika Anda kecanduan internet, Anda mungkin merasa bahwa internet memberi Anda kepuasan instan yang tidak bisa Anda dapatkan di tempat lain. Mereka ragu untuk meninggalkan internet karena semua fasilitas yang disediakannya, seperti hiburan dan informasi (Ningtyas, 2020).

Menurut penelitian (Widiana et al., 2004), kecanduan internet dapat menyebabkan sejumlah masalah, seperti prestasi akademik yang buruk, hubungan yang renggang dengan teman di dunia nyata, masalah keuangan, tugas yang tidak selesai atau terbengkalai, bolos kelas atau bahkan tidak mengikuti ujian sama sekali. Seseorang yang kecanduan internet dapat dikenali dari gejala-gejala tertentu. Menurut Young dalam penelitiannya (Mutohharoh & Kusumaputri, 2013), ciri-ciri tersebut meliputi mengalami emosi positif saat menggunakan internet, emosi negatif (seperti sedih, cemas, atau mudah tersinggung) saat tidak menggunakan internet, kesulitan mengelola penggunaan internet, dan menggunakan internet sebagai sarana untuk melarikan diri dari masalah.

c. Mahasiswa

Mereka yang terdaftar dalam suatu jenis pendidikan pasca-sekolah

menengah disebut mahasiswa. Guru sering berkomentar tentang seberapa cepat siswa berpikir dan seberapa baik mereka memahami konsep yang rumit. Siswa secara alami menunjukkan penalaran dasar dan respons cepat. Siswa dianggap dewasa awal jika mereka berusia antara 18 dan 25 tahun. Membatasi posisi sehari-hari adalah tugas pelatih yang bekerja dengan anak-anak seusia ini. Perguruan tinggi bergantung pada mahasiswanya, yang merupakan kaum muda yang terlibat aktif dalam komunitas perguruan tinggi dan yang diharapkan untuk belajar dan tumbuh menjadi orang dewasa yang cerdas dan terpelajar, untuk memainkan peran penting dalam komunitas ini. Menurut Silvalorensa et al. (2021).

Menurut (Cahyono, 2019), mahasiswa memiliki peran penting dalam masyarakat sebagai agen perubahan, pengendali sosial, kekuatan baja, dan kekuatan moral. Mahasiswa sebenarnya menjadi panutan dalam masyarakat karena pengetahuan, pendidikan, kepatuhan terhadap norma-norma masyarakat, dan pola pikir mereka; ini bukan berarti bahwa ini adalah peran yang berat atau disalahpahami yang pada akhirnya membuat masyarakat menentang kegiatan yang diselenggarakan oleh mahasiswa.

B. METODE PENELITIAN

Fokus penelitian ini adalah siswa yang terdaftar di universitas negeri dan swasta di Indonesia yang berusia antara 18 dan 25 tahun. Sampel penelitian terdiri dari 106 siswa (62 laki-laki dan 44 perempuan): menjadi siswa yang aktif, memiliki intensitas penggunaan internet 4 jam atau lebih setiap hari, dan bersedia berpartisipasi. Metode pengambilan sampel didasarkan pada strategi pengambilan sampel yang bertujuan. Pemilihan *purposive sampling* teknik yang digunakan dengan menentukan kriteria khusus terhadap sampel yaitu merupakan mahasiswa dan Menggunakan internet minimal tiga jam dalam sehari. Pengumpulan data dilakukan daring pada Rabu, 9 April 2025, dengan menyebarkan kuesioner melalui media sosial untuk menjangkau cakupan geografis luas. Partisipan mengisi instrumen secara mandiri dalam format daring, menjawab pertanyaan pada Skala Adiksi Internet dengan pilihan Likert, serta data kuantitatif dengan mengisi soal essay

Dampak kecanduan internet terhadap tingkat aktivitas fisik siswa diteliti dalam studi kuantitatif ini. Peneliti dapat memeriksa hubungan antara variabel pada satu periode pengumpulan data menggunakan desain studi eksplanatori cross-sectional. Kuesioner terstruktur menggunakan dua instrumen standar digunakan untuk memperoleh data primer. Dalam mengukur adiksi internet, peneliti menggunakan mengadopsi skala adiksi internet yang memiliki nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,86 dari Tyas (2016), yang berarti reliabel. Kuisioner terdiri atas 20 pertanyaan dengan pilihan tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, dan selalu, sedangkan untuk mengukur variabel Aktivitas fisik peneliti menggunakan mengadopsi skala Short-International Physical Activity Questionnaire dalam Bahasa Indonesia dan sudah memiliki reliabilitas yang baik untuk subjek perempuan ($r=0.950$) dari (Palupi et al., 2022). Pertanyaan dijawab dengan essay sebanyak 7 pertanyaan essay).

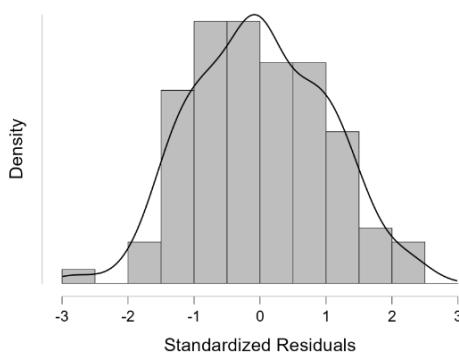
Setelah data dikumpulkan, langkah pertama analisis adalah pengkodean jawaban menjadi skor numerik sesuai skala. Data kemudian diimpor ke perangkat lunak JASP. Analisis utama menggunakan regresi linear sederhana untuk menguji signifikansi pengaruh adiksi internet terhadap aktivitas fisik. Sebelum menjalankan regresi, peneliti melakukan uji asumsi : uji normalitas residual (melalui histogram terstandarisasi) dan uji linearitas (melalui plot *residual*), untuk memastikan validitas model. Hasil regresi

kemudian diekstrak nilai koefisien, R^2 , dan $p\text{-value}$ sebagai indikator utama. Secara keseluruhan, prosedur ini menggambarkan cara ilmiah dalam pengumpulan dan analisis data kuantitatif : mulai dari perancangan desain, penentuan instrumen dan sampel, teknik pengumpulan daring, hingga tahapan pengolahan data dan pengujian statistik praktis menggunakan JASP. Dengan langkah yang sistematis dan terstruktur, penelitian ini memastikan bahwa temuan mengenai hubungan adiksi internet dan aktivitas fisik dapat diinterpretasikan secara valid dan reliabel.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Residual

Gambar C.2 Histogram Residual
Standardized Residuals Histogram

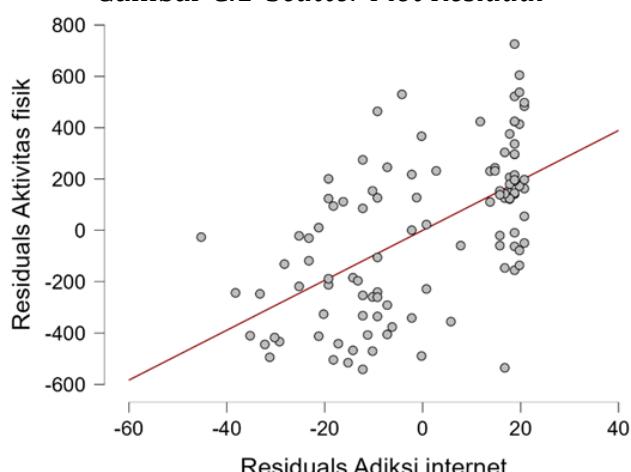


Sumber: (Olahan Peneliti)

Pada gambar di atas, kita dapat mengamati histogram residual terstandarisasi, yang menunjukkan bahwa distribusi residual menyerupai kurva berbentuk lonceng yang simetris. Asumsi nomor satu dalam analisis regresi linier adalah bahwa residual akan mengikuti distribusi normal. Ini membuktikannya. Karena residual (kesalahan prediksi) tidak miring ke kedua arah dan terdistribusi secara seragam di sekitar nol, distribusi normal residual memberikan kepercayaan pada hasil regresi. Karena itu, kita dapat mengatakan bahwa model regresi yang kita gunakan secara statistik valid untuk menarik kesimpulan karena asumsi kenormalan residual terpenuhi

2. Lineartitas

Gambar C.1 Scatter Plot Residual



Sumber: (Olahan Peneliti)

Di atas, kita dapat mengamati sebaran diagram residual yang

menghubungkan kecanduan internet (X) dan aktivitas fisik (Y). Titik data cenderung bergerak ke arah atas, yang menunjukkan hubungan positif dan linier antara kedua variabel. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah aktivitas fisik residual berkorelasi positif dengan tingkat kecanduan internet. Asumsi linearitas terpenuhi, menurut pola ini, karena ada hubungan linear antara kecanduan internet dan aktivitas fisik. Hal ini memberikan kepercayaan pada model regresi, karena linearitas hubungan antara X dan Y merupakan premis utama regresi linier konvensional. Oleh karena itu, variabel aktivitas fisik model tersebut secara signifikan dan linier terkait dengan kecanduan internet.

3. Model Summary

Tabel 1 Model Summary – Aktivitas Fisik

Model Summary - Aktivitas fisik

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	305.872
M ₁	0.581	0.338	0.332	250.075

Note. M₁ includes Adiksi internet

Sumber: Olahan Peneliti

Penelitian ini mengungkap bahwa variabel kecanduan internet menyumbang 33,8% varians aktivitas fisik, dengan nilai R² sebesar 0,338 dalam Model M₁. Selain itu, model ini tidak memperhitungkan 66,2% varians aktivitas fisik lainnya yang disebabkan oleh faktor-faktor lain.

4. Coefficients

Tabel 2 Coefficients

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M ₀	(Intercept)	544.302	29.709		18.321	< .001
M ₁	(Intercept)	-138.555	96.820		-1.431	0.155
	Adiksi internet	9.724	1.335	0.581	7.286	< .001

Sumber : Olahan Peneliti

Diketahui bahwa variabel kecanduan internet memiliki nilai p kurang dari 0,001, yang menunjukkan bahwa variabel tersebut memiliki dampak statistik yang sangat signifikan terhadap aktivitas fisik. Karena ini bukan suatu kebetulan, maka variabel tersebut pasti menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara kedua variabel tersebut. Ketika skor kecanduan internet meningkat satu poin, nilai aktivitas fisik meningkat sebanyak 9,724 unit, menurut nilai koefisien regresi sebesar 9,724. Namun, kita perlu melihat kembali apa arti sebenarnya dari ukuran tersebut. Masuk akal jika orang yang sangat bergantung pada internet akan melakukan lebih sedikit aktivitas fisik, jadi masuk akal jika mereka yang memiliki kecanduan internet yang tinggi juga akan memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah, mengingat bahwa skor aktivitas fisik yang lebih tinggi tampaknya menunjukkan aktivitas yang lebih rendah secara keseluruhan.

Hasil penelitian ini menunjukkan korelasi yang kuat antara tingkat kecanduan internet siswa dan tingkat aktivitas fisik mereka. Analisis regresi linier sederhana menunjukkan nilai R^2 sebesar 0,338, yang menunjukkan bahwa tingkat kecanduan internet mencakup 33,8% varians dalam aktivitas fisik. Variabel lain yang tidak disertakan di sini mencakup 66,2% sisanya. Hubungan tersebut sangat signifikan secara statistik, sebagaimana dikonfirmasi oleh nilai signifikansi ($p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa kecenderungan siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik menurun seiring dengan meningkatnya tingkat kecanduan internet mereka.

Hal ini mengonfirmasi apa yang ditemukan Karimpoor et al. (2013): bahwa menghabiskan terlalu banyak waktu daring dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik. Siswa menghabiskan lebih sedikit waktu untuk berolahraga karena mereka memanfaatkan internet untuk bersosialisasi dan bersenang-senang daripada untuk mengerjakan tugas sekolah, menurut penelitian Helou (2014). Ketidakaktifan dikaitkan dengan peningkatan risiko masalah kesehatan termasuk obesitas dan penyakit kardiovaskular, menurut penelitian Mayaputri (2019). (Yuliawati Kurniawan & Juniadi Budi Prihanto, 2016) Menyatakan ada hubungan yang signifikan antara penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa dan besar hubungannya adalah 31,8%. Dan senada dengan pernyataan (Sun et al., 2025) Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam berbagai aktivitas fisik dalam jangka waktu yang lama setiap minggu menunjukkan kecenderungan yang lebih rendah untuk kecanduan internet Namun, hasil penelitian ini melengkapi hasil penelitian sebelumnya yang menggunakan strategi kuantitatif yang lebih terarah. Untuk memberikan penjelasan numerik tentang hubungan antara variabel, penelitian ini menggunakan model regresi. Pemanfaatan peserta dari beberapa kampus di Indonesia dalam penelitian ini semakin memperkuat penerapan temuan tersebut pada populasi siswa secara nasional.

Hasil penelitian ini merefleksikan adanya pola baru dalam kehidupan mahasiswa Indonesia saat ini, yaitu ketergantungan yang tinggi terhadap dunia digital, bahkan pada aktivitas yang bersifat rekreatif maupun akademik. Ketergantungan ini tampaknya sudah menjadi budaya baru yang mempengaruhi keseimbangan gaya hidup mahasiswa. Kecanduan internet bukan lagi sekadar masalah individu, melainkan sudah menjadi fenomena sosial yang mengancam kualitas hidup generasi muda, terutama pada aspek kesehatan fisik dan keseimbangan aktivitas sehari-hari (Mayaputri, 2019). Dengan kata lain, hasil ini bukan hanya menggambarkan kondisi fisik mahasiswa, tetapi juga merupakan indikator menurunnya kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya gaya hidup sehat. Maka, adiksi internet bisa dianggap sebagai cerminan dari masalah struktural yang lebih luas, seperti kurangnya pendidikan kesehatan digital di kalangan mahasiswa serta belum adanya intervensi dari institusi pendidikan tinggi terkait gaya hidup digital yang sehat.

Implikasi utama dari hasil penelitian ini adalah pentingnya institusi pendidikan tinggi untuk memberikan edukasi mengenai manajemen waktu dan penggunaan internet yang sehat. Selain itu, dibutuhkan program intervensi kampus yang mendorong mahasiswa untuk tetap aktif secara fisik, misalnya dengan menyediakan fasilitas olahraga yang menarik atau integrasi aktivitas fisik dalam kegiatan kampus. Secara praktis, temuan ini bisa menjadi landasan bagi kebijakan kampus terkait untuk menyusun kurikulum atau modul pembinaan karakter yang mencakup kesadaran penggunaan teknologi secara bijak. Implikasi sosial lainnya adalah perlunya keterlibatan orang tua dan masyarakat dalam membentuk lingkungan yang mendorong gaya hidup seimbang bagi mahasiswa, terutama dalam menghadapi derasnya arus digitalisasi.

Hasil ini muncul karena kecenderungan mahasiswa modern yang berada dalam

era digital dan memiliki akses internet yang sangat mudah, baik melalui perangkat pribadi maupun fasilitas kampus. Sebagian besar waktu mahasiswa kini dihabiskan di depan layar, baik untuk hiburan seperti media sosial dan game, maupun untuk kebutuhan akademik seperti mengerjakan tugas atau mengikuti kelas daring. Ketika durasi penggunaan internet meningkat tanpa disertai kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, maka penurunan pada aktivitas fisik menjadi konsekuensi yang logis dan tidak terhindarkan (Helou, 2014). Maka, hasil ini sejalan dengan berbagai teori *Health Belief Mode* perilaku kesehatan dalam jurnal (Berhimpong et al., 2020) yang menyatakan bahwa kebiasaan dibentuk oleh lingkungan, kesadaran pribadi, serta ketersediaan akses terhadap aktivitas pengganti yang lebih sehat.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, kecanduan internet pada siswa pengaruh signifikan dengan tingkat aktivitas fisik mereka. Siswa melakukan lebih sedikit latihan fisik ketika tingkat kecanduan internet mereka lebih tinggi. Secara keseluruhan hasil penelitian terdapat pengaruh signifikan adiksi internet terhadap aktivitas fisik dengan angka 33,8% dan 66,2 dipengaruhi oleh variabel lain yang ditidak dimasukan.

Meski demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penggunaan metode survei daring dapat menyebabkan bias respon, terutama pada mahasiswa yang sangat aktif di internet tetapi tidak menyadari perilakunya. Kedua, variabel lain yang juga mungkin berpengaruh pada kegiatan fisik, layaknya motivasi pribadi, kondisi kesehatan, atau faktor lingkungan, belum dimasukkan dalam model. Penelitian selanjutnya dalam pengambilan data dapat dilakukan dengan metode luring atau mengombinasikan metode pengumpulan data bisa dengan dilakukan wawancara langsung atau observasi guna mendapatkan data yang lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggunadi, A., & Sutarina, N. (2017). Manfaat accelerometer dalam pengukuran aktivitas fisik. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13(1), 10–33. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12881>
- Arnett, J. J. (2015). Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties. Oxford University Press.
- Berhimpong, M. J. A., Rattu, A. J. M., & Pertiwi, J. M. (2020). Analisis implementasi aktivitas fisik berdasarkan health belief model oleh tenaga kesehatan di puskesmas. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 54–62.
- Cahyono, H. (2019). Peran mahasiswa di masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, 1(1), 32–43. <https://doi.org/10.4000/adlf1.2398>
- Çardak, M. (2013). Psychological well-being and internet addiction among. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 12(3), 134–141.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A., & Gürcan, A. (2007). The validity and reliability of the problematic internet use scale. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 411–416. https://www.academia.edu/1364562/The_Validity_and_Reliability_of_the_Problematic_Internet_Us age_Scale
- Ferreira Silva, R. M., Mendonça, C. R., Azevedo, V. D., Raoof Memon, A., Noll, P. R. E. S., & Noll, M. (2022). Barriers to high school and university students' physical activity: A systematic review. *PLOS ONE*, 17(4).
- Febriyanti, N. K., Adiputra, I. N., & Sutadarma, I. W. G. (2015). Hubungan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik terhadap daya tahan kardiovaskular pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Erepo Unud*, 831, 1–14.
- Nurmidin, M. F., Fatimawali, F., & Posangi, J. (2020). Pengaruh pandemi covid-19 terhadap aktivitas fisik dan penerapan prinsip gizi seimbang pada mahasiswa pascasarjana. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 28–32.
- Fakhri, N., & Ridfah, A. (2021). Shyness dan kecanduan internet pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta*

- Mahasiswa*, 1(1), 68-78.
- Hayani, S., Dahlia, D., Khairani, M., & Amna, Z. (2022). Kecanduan internet dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(2), 177–208. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i2.27441>
- Helou, A. M. (2014). The influence of social networking sites on students' academic performance in malaysia. *International Journal of Electronic Commerce Studies*, 5(2), 247–254. <https://doi.org/10.7903/ijecs.1114>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. (2023). Statistik Pendidikan Tinggi. <https://pddikti.kemdikbud.go.id>
- Karimpoor, S., Ali, M., Chobegloo, M., Alizadeh, S., Talebi, B., Nabizadeh, G., & Hasanloei, F. (2013). Comparing internet addiction, feeling of loneliness, and educational progress in psychologically healthy and at-risk people. In *International Journal of Pure and Applied Sciences and Technology Int. J. Pure Appl. Sci. Technol.* (Vol. 19, Issue 1). https://www.researchgate.net/publication/352384091_Comparing_internet_addiction_feeling_of_loneliness_and_educational_progress_in_Psychologically_Healthy_and_At_-Risk_People
- Mawardah, M. (2019). Adiksi internet pada masa dewasa awal. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 13(2), 108–119. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v13i2.705>
- Mayaputri, A. C. (2019). Hubungan kebiasaan penggunaan internet terhadap aktivitas fisik pada siswa SMA/SMK/MA di DKI Jakarta [Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/53695>
- Jannah, M., & Jannah, S. R. (2017). Kecenderungan internet addiction pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah*, 2(3), 1–9. <https://jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/4305>
- Mutohharoh, A., & Kusumaputri, E. S. (2013). Teknik pengelolaan diri perlakuan dalam menurunkan kecanduan internet pada mahasiswa yogyakarta. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 5(2), 102–124. <https://doi.org/10.20885/intervenisipsikologi.vol5.iss2.art7>
- Ningtyas, S. D. Y. (2020). Hubungan antara self control dengan internet addiction pada remaja. *Psikowipa (Psikologi Wijaya Putra)*, 1(1), 26–36. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v1i1.11>
- Palupi, K. C., Anggraini, A., Sa'pang, M., & Kuswari, M. (2022). Pengaruh edukasi gizi "empire" terhadap kualitas diet dan aktivitas fisik pada wanita dengan gizi lebih. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 62–73.
- Penyelenggara jasa internet indonesia)apjii (asosiasi. (2024). Internet indonesia. *Survei Penetrasi Internet Indonesia*, 1–90. <https://survei.apjii.or.id/survei/group/9>
- Persatuan Telekomunikasi Internasional (ITU) / Departemen Ekonomi dan Sosial. (2024). <https://sdgs.un.org/un-system-sdg-implementation/international-telecommunication-union-itu-54247>
- Sally, L. P. M. (2006). Prediction of internet addiction for undergraduates in Hong Kong. *Baptist University, Hong Kong, UMI Dissertation Information Service*.
- Sachitra, V. (2015). Internet Addiction, Academic Performance and University Students. *Original Research Article Journal of Global Research in Education and Social Science*, 3(4), 179–186. www.ikpress.org
- Sun, Y., Wang, Y., Yu, H., Liu, J., & Feng, X. (2025). The effect of physical activities on internet addiction in college students: the mediating effect of self-control. *Frontiers in Psychology*, 16, 1530740. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.153074>
- Saputra. (2022). *Haornas 2022; Angka Kebugaran Masyarakat Masih Rendah, jadi PR Bersama*. 9 September. <https://www.unesa.ac.id/haornas-2022-angka-kebugaran-masyarakat-masih-rendah-jadi-pr-bersama>
- Santrock, J. W. (2019). Life-span development (17th ed.). McGraw-Hill Education
- Siauw, L. J., & Chris, A. (2024). Hubungan adiksi internet dengan aktivitas fisik pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas tarumanagara angkatan 2017. *Ebers Papyrus*, 29(2), 13–20. <https://doi.org/10.24912/ep.v29i2.28131>
- Silvialorensa, D. , Aini, E. , & Khoirunnisa, S. (2021). Perkembangan peran mahasiswa universitas islam majapahit terhadap kegiatan ekonomi Islam. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Bisnis*, 179–189.
- Strath, S. J., Kaminsky, L. A., Ainsworth, B. E., Ekelund, U., Freedson, P. S., Gary, R. A., Richardson, C. R., Smith, D. T., & Swartz, A. M. (2013). Guide to the assessment of physical activity: *Clinical and research applications: A scientific statement from the American Heart association. Circulation*, 128(20), 2259–2279. <https://doi.org/10.1161/01.cir.0000435708.67487.da>
- Tyas, F. Lukinaning. (2016). Hubungan antara adiksi internet (internet addiction) dengan kecerdasan emosi pada remaja di smp negeri 05 yogyakarta. *Skripsi. Tyas, F. L. (2016). Hubungan Antara Adiksi Internet (Internet Addiction) Dengan Kecerdasan emosi Pada Remaja Di SMP Negeri 05 Yogyakarta. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*.

- Tan, S. T., Tan, C. X., & Tan, S. S. (2021). Physical activity, sedentary behavior, and weight status of university students during the covid-19 lockdown: a cross-national comparative study. *Int J Environ Res Public Health*, 18(13).
- Widiana, S. H., Retnowati, S., & Hidayat, R. (2004). Kontrol diri dan kecenderungan kecanduan internet. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 1(1)(1), 6–16. <http://dx.doi.org/10.26555/humanitas.v1i1.20285>
- WHO. (2007). "a Guide for population based approaches to increasing levels of physical activity : implementation of the who strategy on diet, Physical activity and health": 24
- Kurniawan, Y. (2016). Hubungan penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik (studi pada siswa kelas X SMK PGRI 3 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(3).
- You, H., Tan, P., & Mat Ludin, A. (2020). The relationship between physical activity, body mass index and body composition among students at a pre-university centre in malaysia. *IIUM Medical Journal Malaysia*, 19(2)